

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan bolavoli adalah melewatkan bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan blok).

Teknik-teknik dasar dalam permainan bolavoli terdiri atas servis, *passing* bawah, *passing* atas, *block*, dan *smash*. Teknik dasar merupakan hal yang sangat tidak bisa terpisahkan dalam sebuah permainan bolavoli. Seorang pemain yang bisa menguasai teknik dasar permainan bolavoli dengan baik, pasti dapat bermain secara efektif dan efisien. Dalam penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik *passing* atas. (Putro, 2017).

Berdasarkan pengamatan langsung di lapangan, pengamat mengamati Klub Gracia pada saat latihan dan pertandingan kejuaraan bolavoli putri antar Klub U-15, dilaksanakan pada bulan Oktober 2023. Klub Gracia menurunkan satu tim putri yang berjumlah 8 atlet dan 2 *coach* atau *official*.

Pada saat pertandingan kejuaraan bolavoli putri antar Klub U-15, Klub Gracia melawan Klub Cimandala Bogor. Terlihat pada set pertama dan kedua atlet Gracia melakukan banyak kesalahan dan kurang maksimalnya dalam melakukan teknik *passing* atas atau pengumpan, seperti bola tidak tepat ke *spiker*, bola tidak melewati

net, dan kurangnya dorongan *passing* atas, sehingga untuk membangun pola serangan menjadi sangat sulit. Jari-jari yang lemah ketika terdapat bola balik dari lawan, dan bola tersebut berada tepat diatas kepala atlet tim Gracia membuat *passing* atas menjadi kurang maksimal.

Teknik *passing* atas atau pengumpan adalah teknik yang harus dikuasai betul oleh atlet, bila atlet tersebut sudah di spesialisasi sebagai pengumpan oleh pelatihnya. Atlet pengumpan sangat diperlukan oleh suatu tim olahraga bolavoli dalam pertandingan, oleh karena setiap bola kedua akan mengarah pada atlet pengumpan untuk diumpkan sebagai sajian pemukul dalam menyerang bola di daerah lawan. (Fauzi, 2010).

Seringkali terlihat saat pertandingan, mental atlet putri Gracia masih kurang sekali, apalagi ketika melihat lawan melakukan *spike* keras dan pemberian umpan dari *setter* baik dan tepat pada *spike*, sehingga menghasilkan poin untuk lawan. Latihan mental (*psychological training*) perlu mendapat perhatian untuk mempertinggi mental atlet, terutama apabila atlet berada dalam situasi stress yang kompleks. Latihan mental adalah latihan yang lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan serta perkembangan emosional dan *implusive*, misalnya semangat bertanding, sikap pentang menyerah, sportifitas, percaya diri, kejujuran dan sebagainya. (Parlindungan, 2011).

Untuk dapat mengembangkan gerakan *passing* atas yang benar seorang atlet harus dapat menguasai teknik dasar *passing* atas, cara melambungkan bola keatas serta posisi tangan dalam melakukan *passing* atas. Salah satu faktor yang menunjang dan sangat vital yakni kekuatan otot lengan. Sebab untuk menghasilkan *passing* atas yang baik diperlukan kekuatan otot lengan yang baik pula. Karena kebanyakan hasil *passing* atas

yang baik dalam permainan bolavoli banyak menciptakan kemenangan. (Hasdiana, 2018).

Berdasarkan hasil pengamatan langsung di lapangan saat latihan dan pada saat pertandingan banyak sekali koreksi teknik *passing* atas yang perlu diperhatikan lagi untuk memperbaiki teknik tersebut agar menjadi lebih baik. Program latihan atlet-atlet tersebut jarang sekali latihan menggunakan bola-bola berat seperti bola *training setter* dan *medicine ball* kebanyakan latihannya menggunakan bolavoli biasa, karena sebelum terjadinya penelitian ini klub tersebut tidak mempunyai bola *medicine ball* yang ukurannya pas, jika latihan *medicine ball* dengan ukuran yang lebih besar maupun lebih kecil dari bolavoli, takut mengalami perubahan posisi jari-jari tangan pada saat *passing* atas. Setelah mengamati hasil latihan dan pertandingan di lapangan pengamat bermaksud memberikan latihan menggunakan bola *training setter* dan *medicine ball* untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menguasai teknik *passing* atas.

Melatih teknik *passing* atas menggunakan bola *training setter* adalah program yang biasa dijalani untuk melatih teknik *passing* atas, bagi pemula ataupun yang sudah mahir, bola *training setter* ini berguna untuk melatih kekuatan otot lengan, jari-jari tangan dan dapat melatih ketepatan perkenaan bola pada jari-jari tangan saat melakukan *passing* atas.

Melatih teknik *passing* atas menggunakan *medicine ball* adalah bentuk program latihan inovasi dari program yang biasa dijalani seperti menggunakan bola *training setter* untuk melatih kekuatan otot lengan dan jari-jari tangan dalam melatih teknik *passing* atas, inovasi menggunakan *medicine ball* yaitu untuk dijadikan sebagai

penelitian, melihat peningkatan terhadap teknik *passing* atas dan mendapat perbandingan, apakah lebih efektif atau lebih memudahkan menggunakan bola *training setter* atau *medicine ball*.

Berdasarkan uraian diatas maka, pemberian latihan bola *training setter* dan *medicine ball* ini merupakan salah satu latihan untuk membantu atlet melatih otot lengan dan jari-jari tangan yang berperan dalam kemampuan melakukan *passing* atas permainan bolavoli.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu:

1. Kurang maksimal dalam teknik *passing* atas.
2. Kurang mental dalam bertanding.
3. Jari-jari tangan yang lemah.
4. Bola pengumpan tidak tepat ke *spiker*.
5. Kurang dorongan *passing* atas.
6. Bola *passing* atas pengumpan tidak lewat net.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan latihan menggunakan bola *training setter* dan *medicine ball* terhadap peningkatan *passing* atas pada atlet bolavoli putri Klub Gracia.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah latihan bola *training setter* dapat meningkatkan keberhasilan teknik *passing* atas cabang olahraga bolavoli?
2. Apakah latihan *medicine ball* dapat meningkatkan keberhasilan teknik *passing* atas cabang olahraga bolavoli?
3. Apakah terdapat perbedaan antara latihan bola *training setter* dan *medicine ball* terhadap peningkatan keberhasilan teknik *passing* atas cabang olahraga bolavoli?

#### **E. Kegunaan Hasil Peneliti**

Dengan tercapainya penelitian diatas, maka hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis dan praktis.

##### 1. Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat diharapkan dapat menambah kajian ilmiah tentang latihan dalam cabang olahraga bolavoli serta menjadi salah satu bahan pertimbangan dalam melakukan penelitian olahraga bolavoli, khususnya kemampuan *passing* atas.

##### 2. Praktis

- a. Memberikan sumbangan pengetahuan kepada pengajar, pembina dan pelatih tentang metode latihan yang efektif untuk meingkatkan kemampuan *passing* atas.
- b. Menambah pengetahuan dan wawasan baik untuk peneliti, pengajar, pembina, pelatih dan atlet bolavoli dalam menerapkan perbandingan latihan menggunakan bola *training setter* dan *medicine ball* terhadap peningkatan *passing* atas pada atlet

bolavoli putri Klub Gracia.

- c. Dapat menjadi bahan referensi khususnya bagi pembina dan pelatih bolavoli dalam menerapkan metode latihan, sehingga lebih efektif dan efisien.
- d. Informasi bagi mahasiswa ataupun masyarakat yang ingin melakukan penelitian dengan hal terkait dalam tulisan ini.

